

Salsa de Verduras Frescas

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

- 1/2 taza maíz (elote) cocidos frescos o congelados
- 1 lata frijoles negros drenados y remojados (15 onzas)
- 1 taza tomates frescos picados
- 1/2 taza cebolla picada
- 1/2 taza pimiento verde picado
- 2 cucharadas jugo de lima
- 2 clavos ajo finamente picado
- 1/2 taza salsa picante

Preparación

1. Combine todos los ingredientes en un recipiente grande y hondo. Refrigere hasta que lo vaya a servir.
2. Drene antes de servir.
3. Sirva con tostadas de maíz bajas en grasa o verduras frescas.

Notas: Esta salsa utiliza verduras frescas que se consiguen a lo largo de todo del año y le dan sabor y color. Tanto niños como adultos son aficionados de este platillos. Si tiene un rallador o tajadera manual, este puede ser algo fácil para que los niños hagan.

Información Nutricional	
Nutrientes	Cantidad
Calorías	70
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0
Sodio	230 mg
Total de Carbohidrato	13 g
Fibra dietetica	3 g
Azucares totales	2
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Consejo para su seguridad: Al cortar el maíz (o elote) del tallo u olote, es necesaria la supervisión de un adulto.

Kansas Family Nutrition Program, Kids a Cookin'